Bullworker
2
vigoroso
sano
sportivo

Introduzione trionfale del Bullworker 2

Certamente qualcuno dei nostri interessati si ricorda con piacere di un Espander, che ha posseduto una volta. Partendo da questo attrezzo, si dovrebbe notare, che il Bullworker può essere usato non solo per esercizi di tensione, ma anche per esercizi di pressione. Si tratta di uno sviluppo ulteriore del Bullworker 1, e altrettanto è un'invenzione di Gert F. Kölbel, il quale, da più di dieci anni, sta lottando contro l' effeminatezza del corpo umano. Gran parte degli esercizi dati per esempi nelle seguenti istruzioni, sono da lui stesso presentati. Scienziati e rinomati medici si adoperano oggigiorno energicamente, nell'interno e all'estero, per una diffusione di questo nuovo metodo di allenamento. (Vedi anche ultima pagina.) Ordinazioni rilevanti, che ci giungono da parte delle varie autorità governative e sanitarie, dimostrano in modo importante l'apprezzamento, con cui fu accettato dappertutto questo nuovo metodo molto efficace dell'allenamento con il Bullworker. Rapporti molto positivi sono stati pubblicati dalla radio e trasmessi dalla televisione, riguardanti questo nuovo metodo di allenamento. L'istituto del signor Gert F. Kölbel, attualmente, è una grande organizzazione internazionale, che in tutti i paesi del mondo sta lottando contro la generale decadenza del corpo umano.

L'uomo possiede circa 500 muscoli

Più di 300 di questi muscoli possono essere sviluppati e rinforzati con il Bullworker. Il sistema applicato in questo campo, è completamente nuovo. Si tratta della «contrazione isometrica».
Bob Hoffmann, dirigente dell'atletica pesante americana, dopo un breve tempo di allenamento, ha provato i risultati della contrazione isometrica per caso, senza intenzione alcuna, al lavabo della sua camera d'albergo, con il risultato che, inaspettatamente, se lo trovò in mano assieme con i suoi appoggi.
Dopo brevissimo tempo, questo nuovo metodo di allenamento ha avuto una trionfale accoglienza senza pari in America. Ciò è stato aiutato in gran parte dalle pubblicazioni sensazionali di rinomati scienziati, come per esempio «Physiology of Strength» di Hettinger e da articoli conformi pubblicati sul «Readers Digest».

In base agli elementi fondamentali sviluppati dall'Istituto Max Planck dai professori dott. E. A. Müller, dott. Hettinger e dott. Steinhaus in campo dell'allenamento muscolare gli studi furono continuati con perseveranza. Sportivi di fama internazionale dell'America e della Russia, che hanno partecipato ai giochi olimpici, oggi continuano ad allenarsi secondo questo sistema più moderno e più rapido, ottenendo dei risultati sorprendenti. Finora si conoscevano solamente pochi esercizi, senza l'aiuto di alcun attrezzo, in base alla contrazione isometrica, senza nello stesso tempo poter effettuare un allenamento della circolazione del sangue e della resistenza fisica. Spesso all'interessato mancava completamente l'idea, di come poteva influenzare un certo gruppo muscolare.
L'invenzione del Bullworker ha reso possibile l'applicazione pratica di questo nuovo metodo, abbinando l'allenamento muscolare con il miglioramento della circolazione del sangue.
Il Bullworker 2, in brevissimo tempo, forma un corpo sportivamente sviluppato, con muscolatura forte.
Gran parte degli esercizi hanno la durata di soltanto sette secondi. Contemporaneamente vengono rinforzati gli organi interni, e fortificati assieme con la muscolatura esterna.

Disposizione fisica per il rinforzamento della muscolatura

I metodi finora conosciuti, erano fondamentalmente sbagliati!
Con grande fatica si cercava di dare al corpo un aumento di forza, tramite lavori faticosi, che avevano la durata di ore, usando attrezzi molto pesanti. Il risultato, nella maggior parte dei casi, non era soddisfacente. Si era dell'opinione che risultati più o meno efficaci dipendessero dalla individuale disposizione fisica.
Oggigiorno queste teorie sono largamente sorpassate.

Tre diversi tipi di corporatura

1. Il tipo picnico (statura tarchiata e grassoccia, muscolatura scarsa e ossatura tenera). In questo caso il Bullworker fa diminuire il tessuto adiposo, e al suo posto fa aumentare il tono muscolare. Ogni settimana si perde qualche centimetro della circonferenza del ventre, si allarga la circonferenza del petto, e le braccia e le gambe vengono rinforzate in modo

strabiliante. Tutto ciò facilita molto l'attività del cuore e il funzionamento della circolazione del sangue. Il busto assumerà forma a V, e la resistenza fisica aumenta notevolmente.
2. Il tipo astenico (statura snella, ossatura debole con muscolatura scarsa, con tendenza a non tenersi diritto).
Tramite gli esercizi del Bullworker la muscolatura aumenterà e la statura del tipo astenico subisce cambiamenti verso il tipo atletico. Persone con torace di forma piatta, allenandosi con il Bullworker, possono trasformarlo, e questo assume una forma rotonda. Braccia e gambe saranno di una forza insolita per una tale struttura. Il portamento fisico subisce un miglioramento per il rinforzamento della muscolatura dorsale. Anche il funzionamento della circolazione del sangue e l'attività del cuore vengono influenzati in modo positivo. Il torace assumerà forma a V e la resistenza fisica aumenterà.
3. Il tipo atletico (struttura snella, buona formazione della muscolatura).
Un tipo molto predisposto al successo ottimale tramite l'allenamento con il Bullworker. Si ottiene l'irrobustimento massimale dei singoli gruppi muscolari, e rinforzamento della potenza degli organi.
La differenza esistente tra la circonferenza del ventre e la circonferenza del torace, dopo un allenamento con il Bullworker, risulterà più marcata, la cassa toracica allargandosi in avanti, supererà la linea del ventre. Braccia e gambe subiranno una trasformazione molto accentuata con una potenza muscolare notevole. Il dorso assumerà forma a V e la resistenza fisica e riflessi di elasticità verranno aumentati.

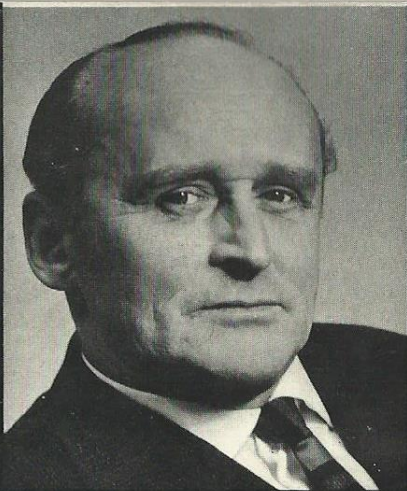
Metodo nuovo per gli esercizi con il Bullworker 2

Il presente opuscolo illustrato Le dimostra i principali esercizi, che si possono eseguire con il Bullworker, divisi per singoli gruppi muscolari. Ogni esercizio, sia di torsione, tensione o pressione, è da eseguire soltanto una volta al giorno. È necessario ripetere alcuni esercizi solo in casi eccezionali.
L'essenza dei risultati delle ricerche scientifiche effettuate dall'Istituto Max Planck è la seguente: «Una tensione eseguita una volta al giorno, con impiego di circa il 60 % della potenza massimale della forza muscolare, per la durata di sei o sette secondi, procura al muscolo interessato, in media, un aumento di forza del 4 % alla settimana.» Con ciò è spiegata la contrazione isometrica, la quale allena la forza muscolare pura. Nello stesso tempo, tramite questo sistema, viene interessata anche la forza di volontà. Con altri esercizi del Bullworker si possono migliorare la resistenza fisica, i riflessi d'elasticità, il processo metabolico muscolare, e la circolazione del sangue.

Gert F. Kölbel

Qual'è il motivo per cui la statura e la costituzione fisica dipendono tanto dalla muscolatura?

Nelle persone troppo magre o troppo grasse la muscolatura è assai debole. Persone magre, rinforzando la loro muscolatura, non daranno più l'impressione di essere smilze, ma daranno l'impressione di avere un corpo atleticamente formato. Le parti ossute ed angolose, in questo caso, saranno circondate da fibre muscolari. Nelle persone con tendenza ad ingrassarsi, il grasso soprastante alla muscolatura sarà sensibilmente diminuito con l'allenamento. Risultati sbalorditivi si sono presentati per esempio trattandosi di persone con una circonferenza del ventre troppo grande, riducendo il grasso superfluo, la circolazione del sangue e l'attivita del cuore possono lavorare con più facilità. Non è soltanto la muscolatura esterna di importanza capitale. Esercitandosi con il Bullworker, di riflesso gli effetti si estendono ad altri organi. Infatti il cuore non è altro che un muscolo. I polmoni sono messi in moto tramite muscoli, l'apparato digerente, come pure la circolazione del sangue, sono legati strettamente alla forza muscolare.
Le caratteristiche di una muscolatura troppo debole e non allenata, si possono giudicare secondo le seguenti osservazioni:

- **Circonferenza del ventre superiore a quella del torace;**
- **Cassa toracica incavata;**
- **Braccia troppo sottili oppure troppo grasse, spesso soggette a stancarsi in brevissimo tempo;**
- **Portamento curvato del dorso;**
- **Respirazione debole ed asmatica;**
- **Batticuore dopo aver fatto una scala;**
- **Cavità addominale curvata in avanti;**
- **Spalle cadenti e curve;**
- **Mancanza di resistenza fisica;**
- **Sempre in cerca di una posizione di riposo;**
- **Difetti nel portamento degli arti inferiori.**

Il medico inglese, dott. Howells:
«Se la circonferenza della pancia supera la circonferenza del petto soltanto del 15 %, l'indice di mortalità aumenta del 25 %.»

H. F. Philipp, capo allenatore
e dirigente
degli studi per ricerche
della Società Gert F. Kölbel

Esercizio per l'allenamento della muscolatura del ventre

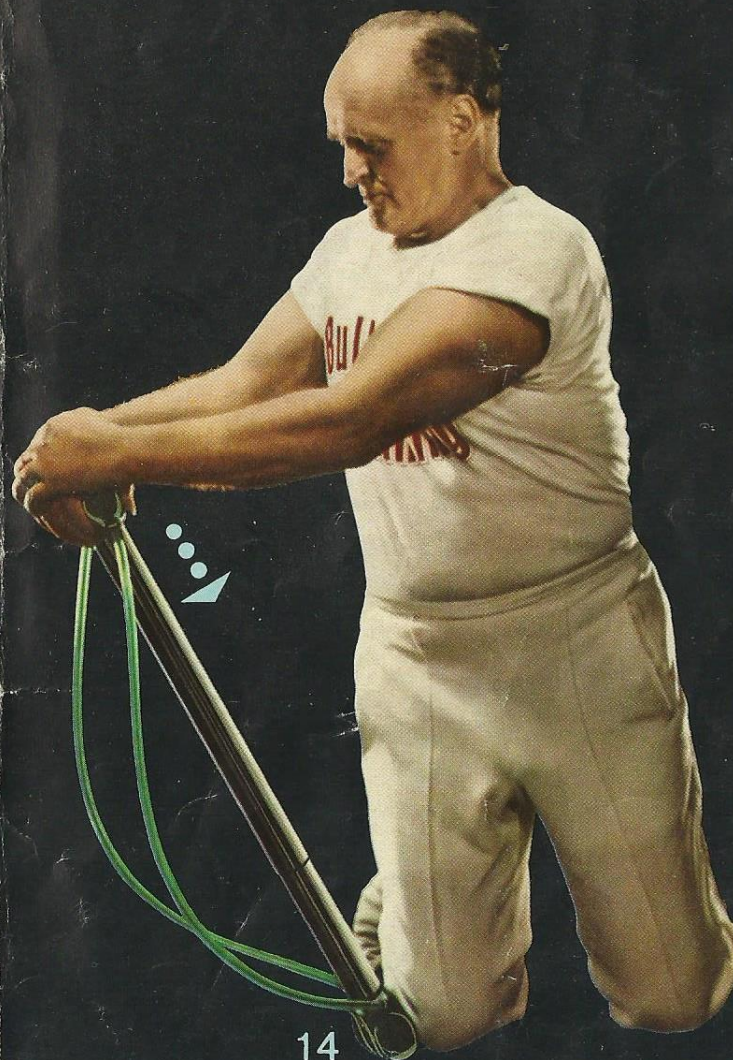
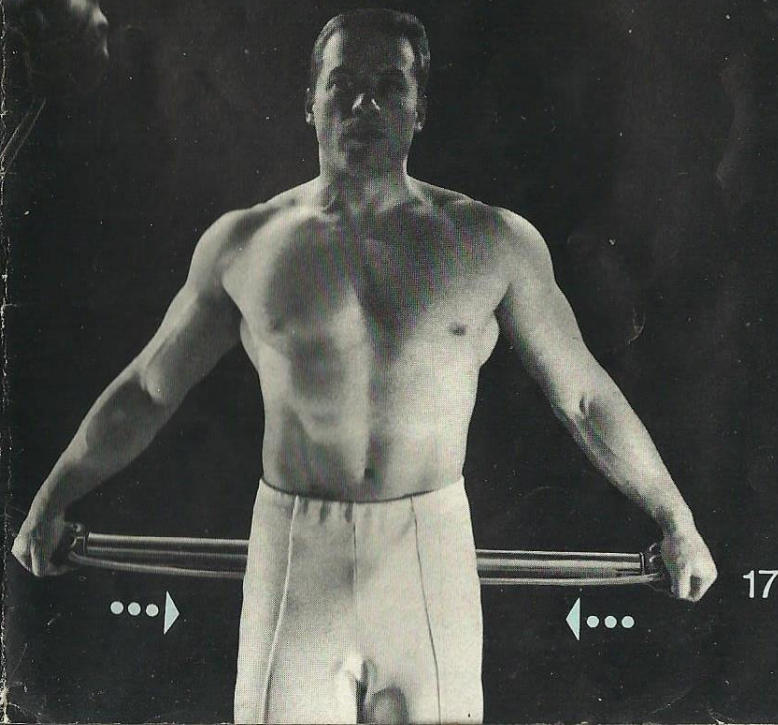
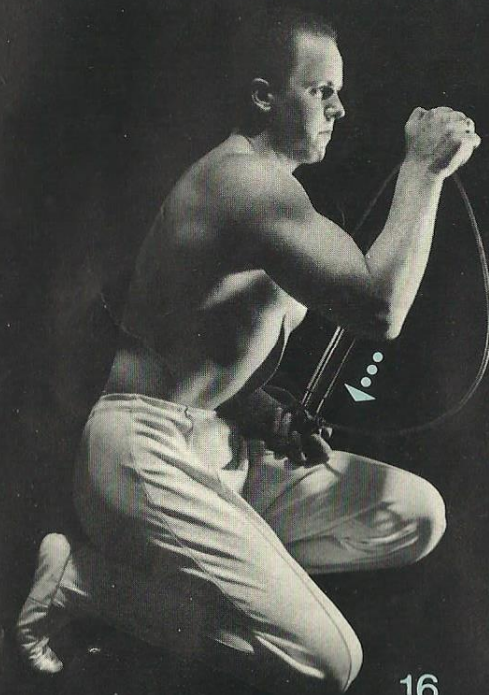
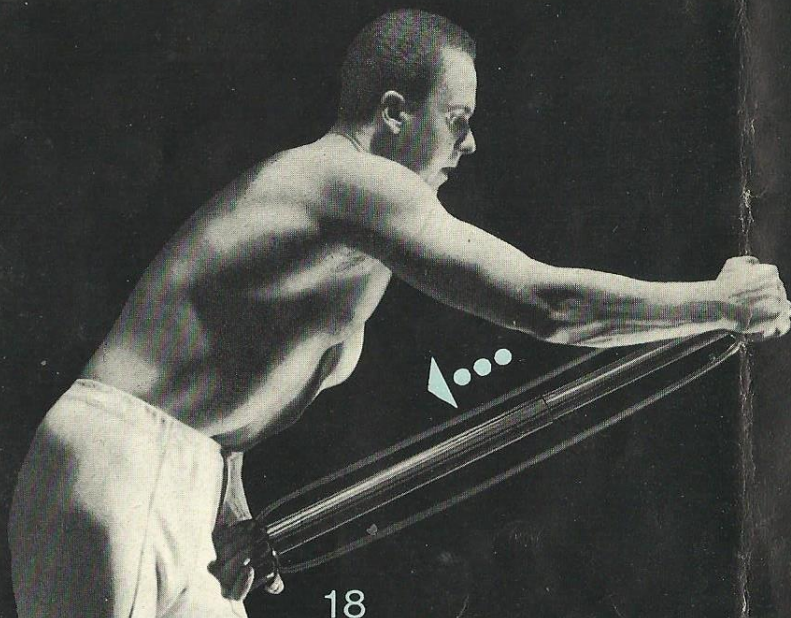
11. Espirare energicamente in modo chè il ventre restringa al massimo possibile. Contare fino all'otto, poi rilassarsi lentamente.
Questo esercizio può essere ripetuto più volte al giorno dovunque Lei si trovi. Se ne ricordi trovandosi alla fermata di un tram, oppure in macchina, oppure in ufficio, nell'ascensore ecc.
Effetto principale: cavità addominale alleggerita, ottimi effetti al diaframma ed agli organi della digestione.

Muscolatura del ventre

12. Appoggiare l'attrezzo contro i talloni uniti, aggrappare i tiranti nella parte superiore e tirarli verso il basso, per la durata di sette secondi.
Effetto principale: sviluppo della muscolatura del ventre (4).
Vantaggi accessori: allargamento del muscolo dorsale (10) e sviluppo della parte superiore del braccio (12).
Attenzione: se si tratta ridurre la circonferenza del ventre, questo esercizio deve essere ripetuto 4—5 volte.

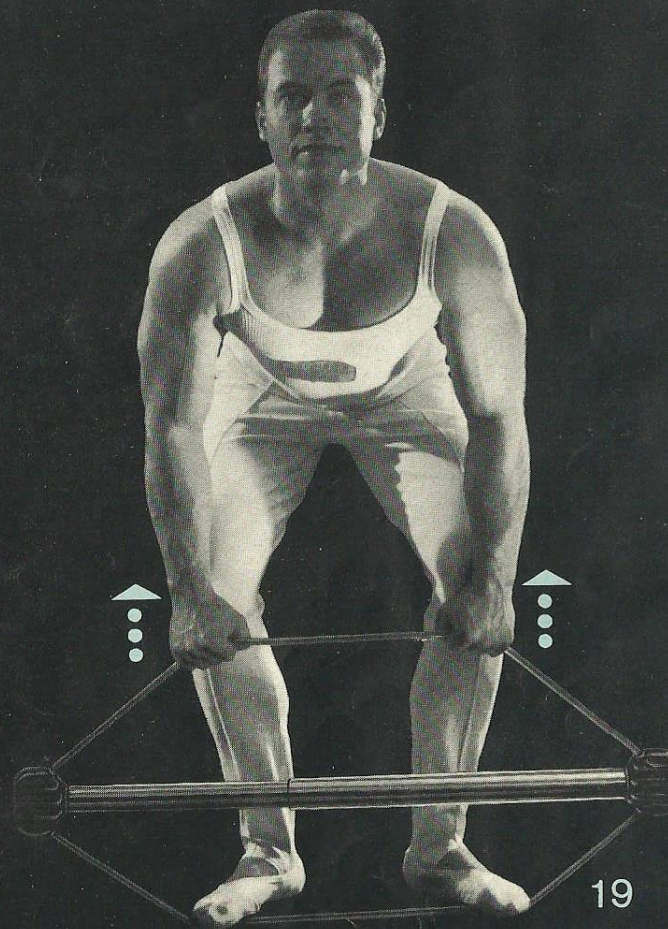
13. Mettere l'attrezzo con un'impugnatura davanti alle ginocchia, premendo l'impugnatura superiore con le due mani, tenendo le braccia tese verso il basso, per sette secondi.
Effetto principale: sviluppo della muscolatura del ventre (4).
Vantaggi accessori: sviluppo della muscolatura dorsale (10) e parte superiore del braccio (12).
Se si vuol ridurre la circonferenza del ventre, bisogna ripetere questo esercizio 4—5 volte.

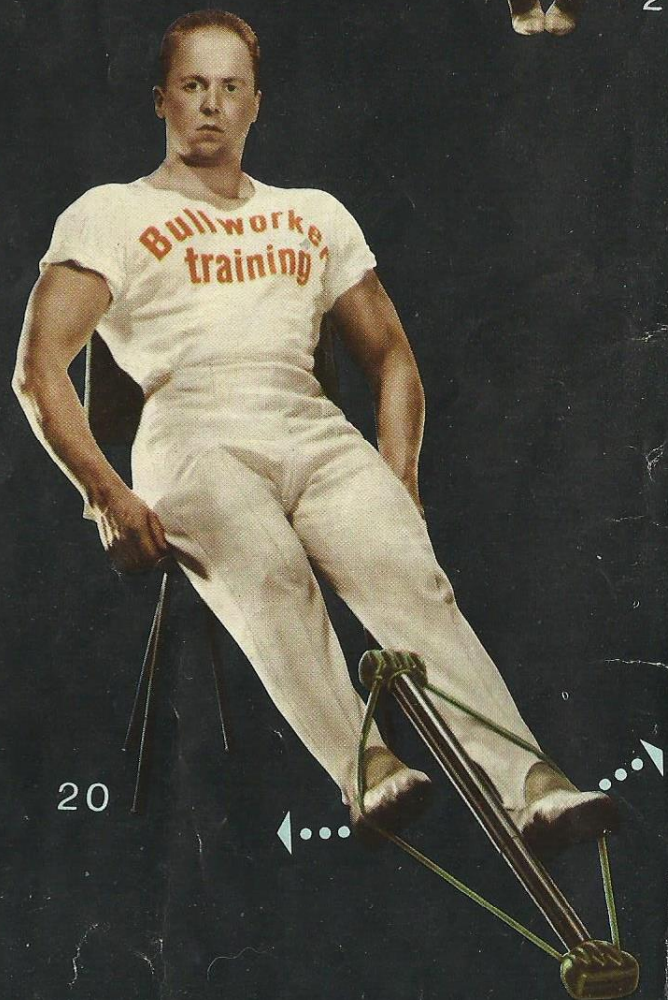
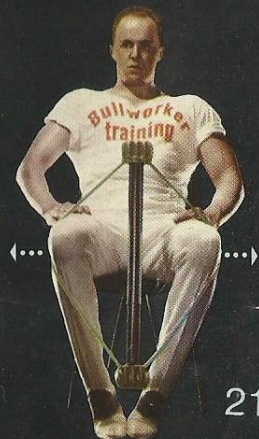
14. Mettere l'attrezzo a lato delle ginocchia, appoggiando le mani una sopra l'altra all'impugnatura superiore. Comprimere l'attrezzo a fianco del corpo per la durata di sette secondi.
Effetto principale: sviluppo della muscolatura traversale del ventre (4a).
Vantaggi accessori: sviluppo della muscolatura diritta del ventre (4) e della muscolatura dorsale.

15
16
17

Muscolatura del dorso

15. In posizione inginocchiata appoggiare l'attrezzo con un'impugnatura contro le ginocchia. Afferrare con le mani i tiranti nella terza parte superiore di essi, tirandoli possibilmente con le braccia tese verso il basso per la durata di sette secondi.
Effetto principale: allargamento della muscolatura dorsale (10).
Vantaggi accessori: sviluppo della parte posteriore del braccio (12), della muscolatura del ventre (4) e del muscolo a sega (9).

16. Appoggiare l'attrezzo all'altezza del femore. Tirare con l'altra mano verso il basso l'impugnatura superiore dell'attrezzo con braccia curvate, mantenere la tensione per sette secondi, poi continuare l'allenamento dall'altra parte del corpo.
Effetto principale: allargamento del muscolo dorsale (10).
Vantaggi accessori: buona muscolatura del dorso nella parte centrale (13).

17. Tenere l'attrezzo dietro il dorso, comprimendolo con le braccia in posizione leggermente angolosa. Mantenere la tensione per sette secondi. Questo esercizio del Bullworker é uno dei piú difficili, e fa parte del programma degli esercizi di cui un principiante deve farne uso soltanto dopo un allenamento di 3—4 settimane.
Effetto principale: sviluppo della muscolatura dorsale (10, 11 e 13).
Vantaggi accessori: sviluppo della parte superiore del braccio (1).

18. Tenere l'attrezzo con una mano all'altezza di un femore, comprimendolo in direzione della freccia, con il braccio possibilmente teso, per la durata di sette secondi. Ripetere l'esercizio, cambiando posizione dall'altra parte del corpo.
Effetto principale: allargamento della muscolatura dorsale (10).
Vantaggi accessori: sviluppo della parte superiore delle braccia (12) e della muscolatura dorsale nella parte centrale (13).

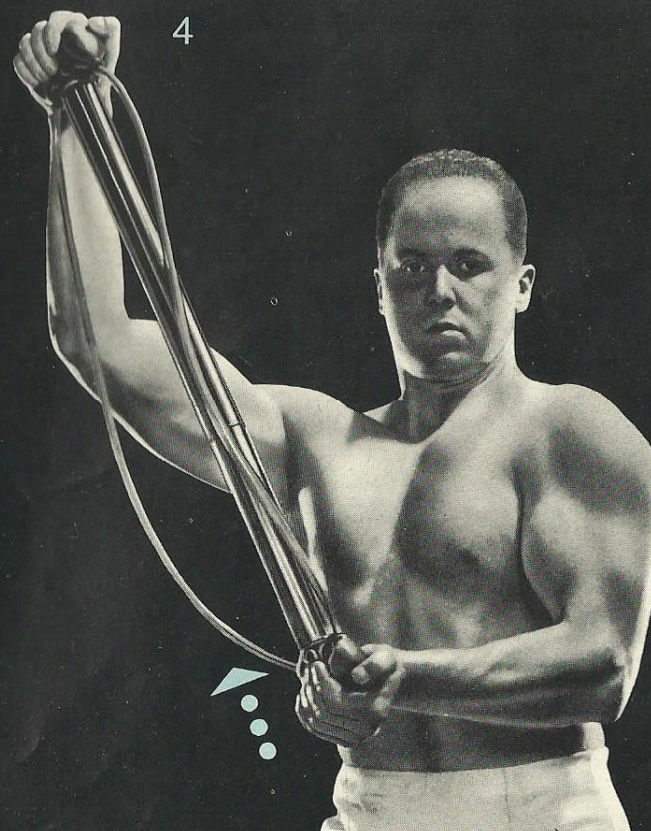
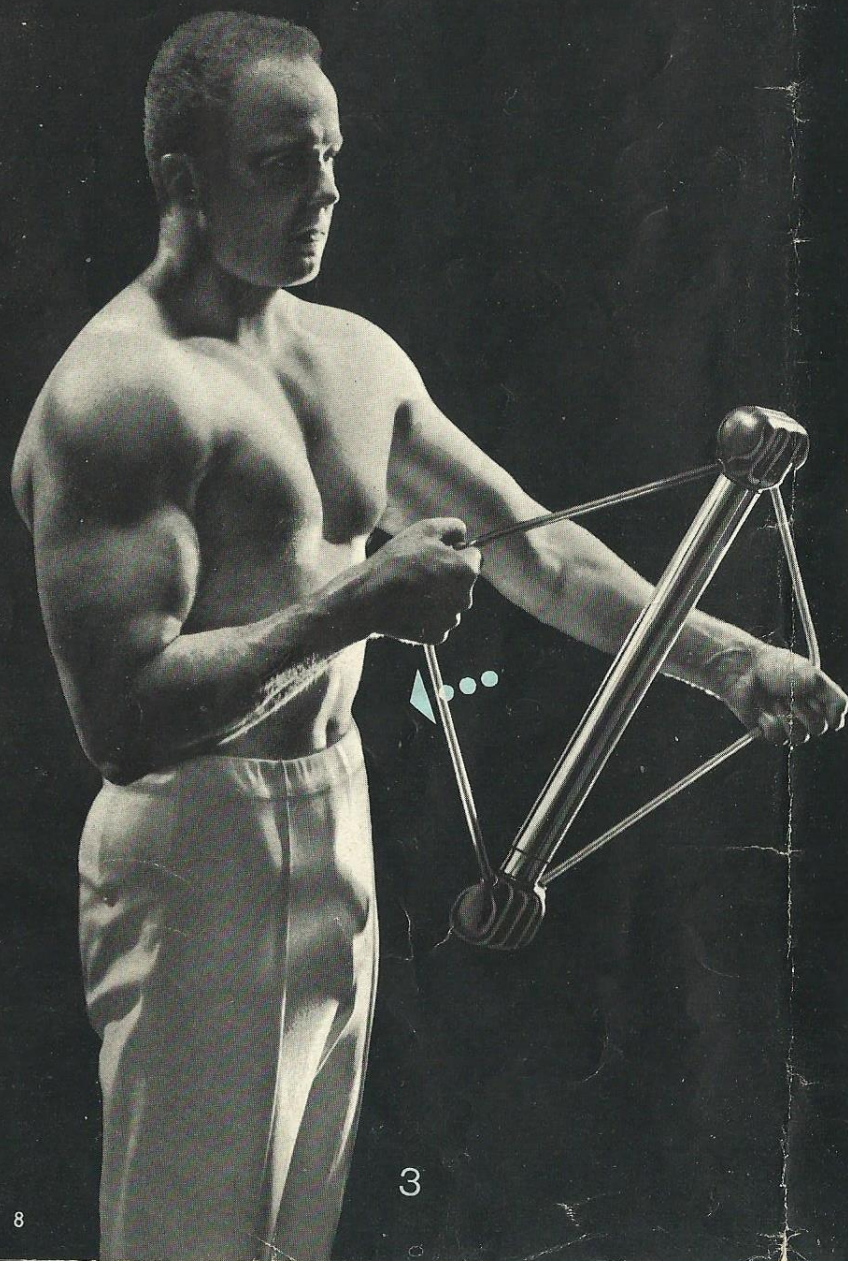
19. Mettere i piedi in un tirante e tirare verso l'alto i tiranti superiori (come dimostra la fotografia qui a lato). Questo esercizio puó essere ripetuto piú volte, avendo nello stesso tempo per risultato un allenamento con effetti alla circolazione del sangue.
Effetto principale: sviluppo della muscolatura dorsale (14) nella parte inferiore.
Vantaggi accessori: muscolatura dei glutei.

Muscoli delle gambe

20. In posizione seduti su una sedia allargare le corde con i piedi. Mantenere la tensione per sette secondi. Allargare il più possibile le gambe! Effetto principale: sviluppo della muscolatura delle coscie (6). Vantaggi accessori: sviluppo della muscolatura del sedere (15).

21. In posizione seduti su una sedia mettere i tiranti sopra le ginocchia. Poi allargare le gambe, mantenere la tensione per sette secondi. Effetto principale: sviluppo della parte esteriore delle coscie (6). Vantaggi accessori: rinforzamento dei glutei.

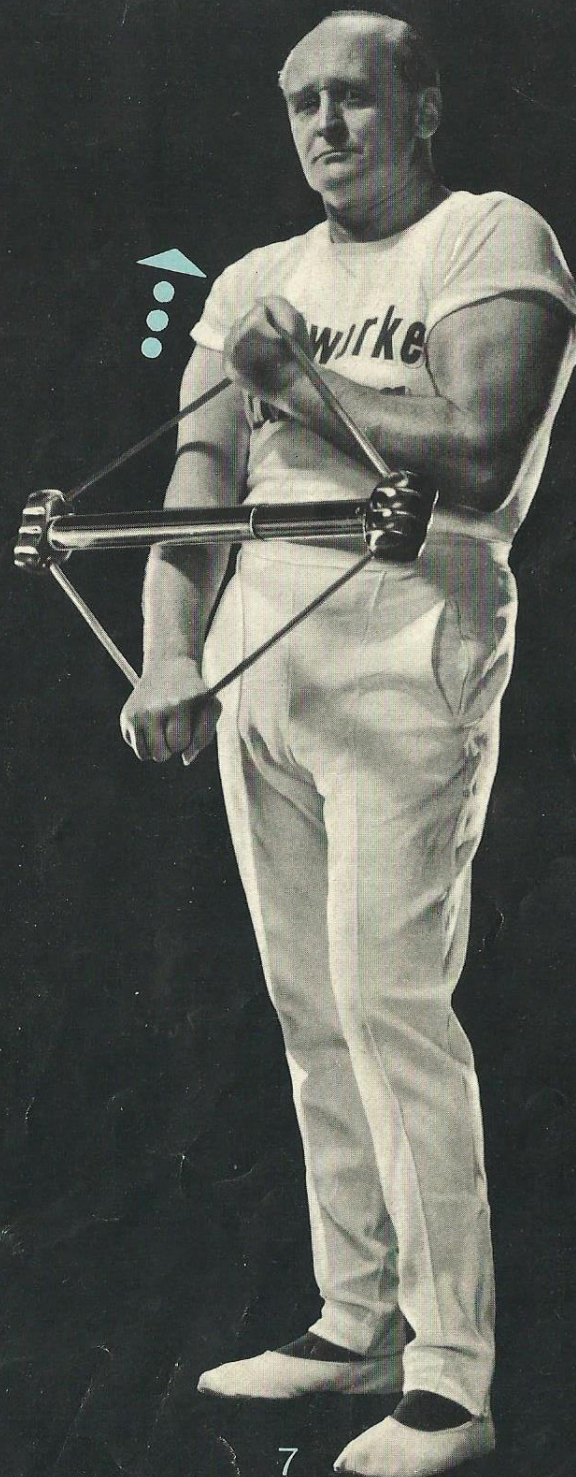
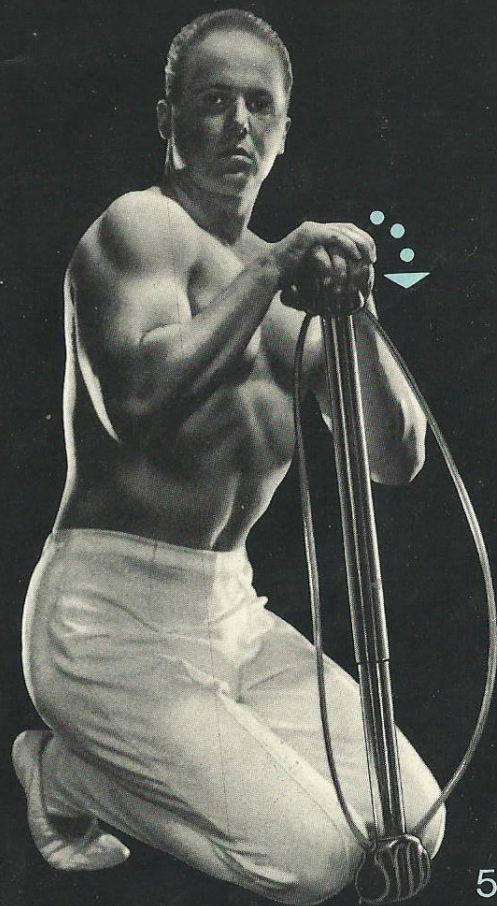
Muscolatura del torace

1. Comprimere con forza l'attrezzo, circa all'altezza dello stomaco, per la durata di sette secondi. Il grado di difficoltà di questo esercizio può essere variato secondo la distanza delle braccia dal corpo.
Effetto principale: sviluppo del muscolo toracico (3)
Vantaggi accessori: avambraccio (2) — Parte superiore del braccio (1) e muscolo omerale anteriore (8).

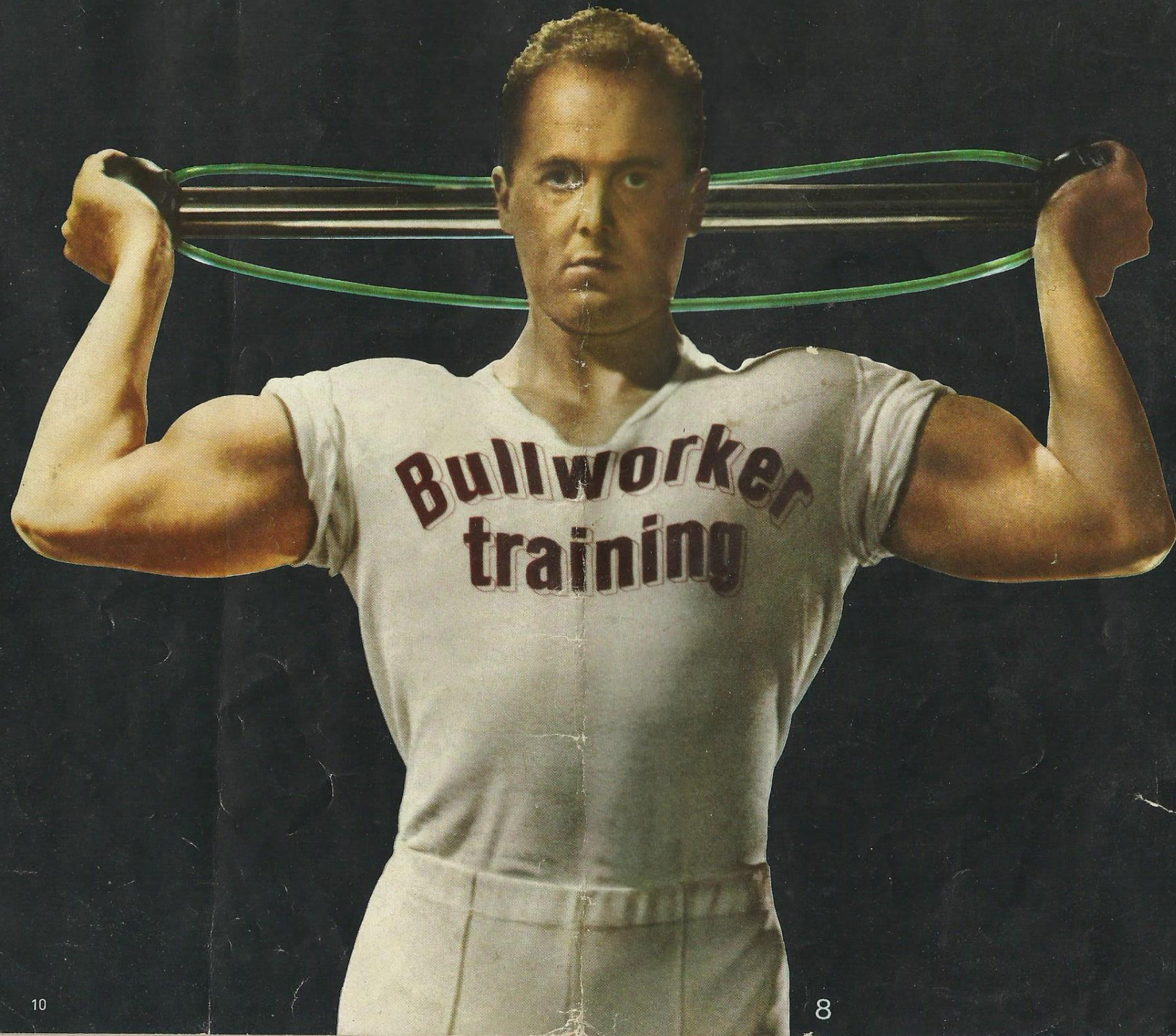
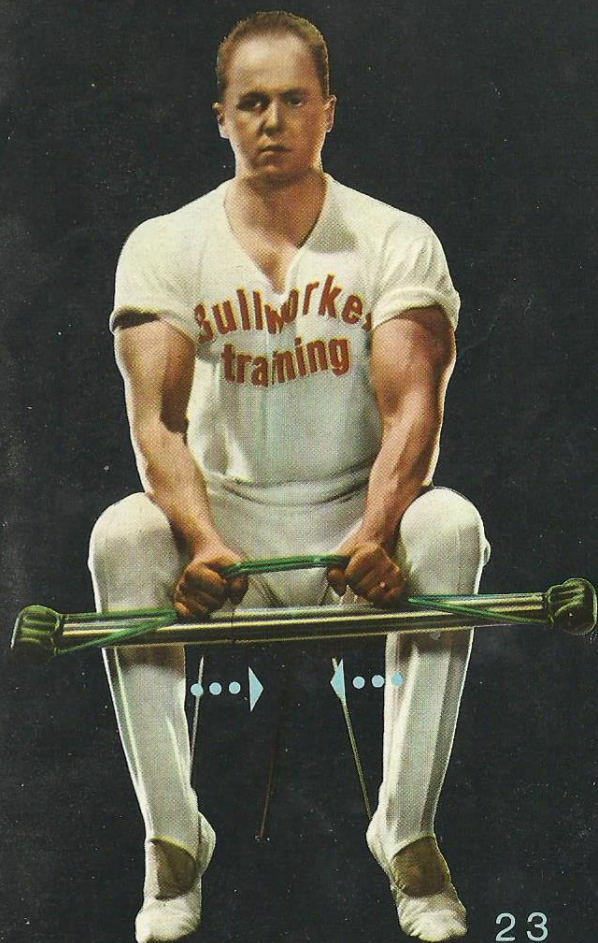
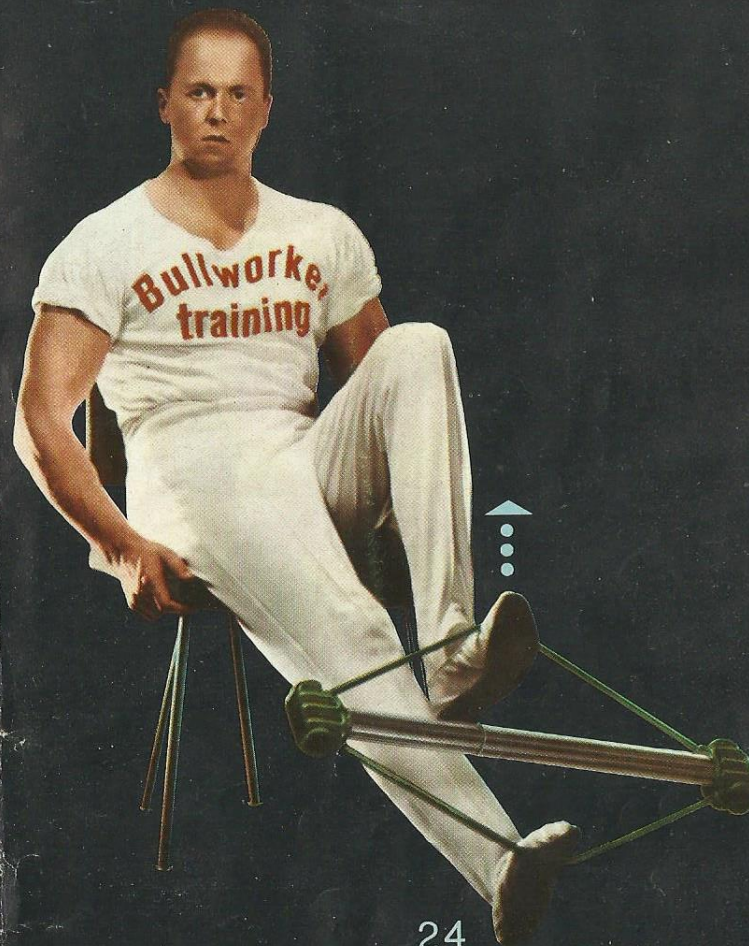
2. Girare verso la parte esterna i due tiranti dell'attrezzo circa all'altezza dello stomaco, con le braccia in posizione angolata, per la durata di sette secondi (ved. fotografia). Questo esercizio può essere effettuato secondo la possibilità, con le braccia più o meno tese.
Effetto principale: sviluppo enorme del muscolo toracico (3).
Vantaggi accessori: sviluppo dell'avambraccio (2) e rinforzamento della parte anteriore delle spalle (8).

Muscolatura delle braccia

3. Tenere l'attrezzo in posizione verticale, allargando i due tiranti con un braccio teso e con l'altro piegato, per la durata di sette secondi, come illustra la fotografia qui accanto; ripetere poi l'esercizio, cambiando posizione delle braccia.
Effetto principale: sviluppo della parte posteriore delle braccia superiori (12).
Vantaggi accessori: sviluppo delle parti anteriori (1) delle braccia superiori e della scapola (11).

4. Tenere l'attrezzo in posizione verticale, premendo l'impugnatura inferiore verso l'alto con braccia ad angolo, per sette secondi, poi ripetere l'esercizio cambiando braccio.
Effetto principale: sviluppo della parte superiore del braccio (1).
Vantaggi accessori: sviluppo dell'avambraccio (2) allargamento della muscolatura dorsale (10), del muscolo pettorale (3) e del muscolo a sega (9).

5. Mettere l'attrezzo in posizione verticale contro le ginocchia, appoggiare le mani una sopra l'altra all'impugnatura superiore dell'attrezzo, e con le braccia ad angolo premere l'attrezzo verso il basso, per la durata di sette secondi.
Effetto principale: sviluppo del braccio superiore (12).
Vantaggi accessori: sviluppo della muscolatura del ventre (4).

6. Pigiare con un piede una corda di tensione
ed alzare con un braccio
l'altra corda. Quindi scambiare le braccia.
Effetto principale: sviluppo del braccio superiore (1).
Vantaggi accessori: sviluppo della muscolatura
delle spalle (8) e dell'avambraccio (2).

7. Con ambedue le mani afferrare la corda
e portare un braccio verso
il basso e l'altro verso l'alto. Quindi scambiare le braccia.
Effetto principale: sviluppo del braccio superiore (1)
Vantaggi accessori: sviluppo della parte superiore
della braccia (12) e della muscolatura delle spalle (8).

Bullworker
training

22. Mettere un tirante dell'attrezzo sotto le dita dei piedi, tirando l'altro tirante verso l'alto con le mani e mantenerlo in questa posizione per sette secondi; ripetere questo esercizio eventualmente per tre volte consecutive. Poi passare all'allenamento dell'altra gamba.
Effetto principale: sviluppo della muscolatura dei polpacci (7).
Vantaggi accessori: sviluppo della muscolatura inferiore dei piedi (18).

23. In posizione seduti su una sedia, afferrare contemporaneamente i due tiranti dell'attrezzo (vedi fotografia). Puntellare la parte inferiore delle braccia contro la parte interiore delle ginocchia, premere la parte inferiore delle braccia con l'aiuto delle gambe verso l'interno. Mantenere la tensione per sette secondi.
Effetto principale: sviluppo della parte interna delle coscie (17).
Vantaggi accessori: sviluppo della muscolatura dell'avambraccio (2).

24. In posizione seduti su una sedia, mettere un tirante dell'attrezzo sotto un piede. Poi tirare al massimo possibile verso l'alto, l'altro tirante con l'altro piede, per sette secondi. Ripetere l'esercizio con l'altro piede.
Effetto principale: Sviluppo dei muscoli delle coscie (16 e 17).
Vantaggi accessori: Rinforzamento della muscolatura del ventre (4) e dei piedi nella parte inferiore (18).

Esercizi con effetti alla circolazione del sangue

25. Sollevare l'attrezzo sopra la testa, molto in alto, allargando nello stesso tempo i tiranti. Poi curvare il corpo verso l'avanti, abbassando l'attrezzo in mezzo alle gambe al massimo possibile, cercando di mantenere durante questo esercizio la posizione dei tiranti molto tesi. Ripetere questo esercizio succesivamente per circa 10 volte. Poi lasciar passare circa un minuto di intervallo, e ripetere l'esercizio ancora un paio di volte. Non si deve dimenticare, che nel curvare il corpo in avanti si deve espirare. Effetto principale: si migliora la circolazione del sangue e l'attivita del cuore. Vantaggi accessori: effetti alla colonna vertebrale, al diaframma, al braccio (12) e al dorso (10).
A questo riguardo sono adatti gli esercizi contrassegnati con i numeri 1, 3, 8 e 20. Però in questo caso non basta eseguire questi esercizi una volta sola per la durata di sette secondi, ma se ne facciano ripetizioni rapide e vigorose fino ad un leggero affaticamento del gruppo muscolare interessato. Dopo una pausa corrispondente circa al periodo di tempo necessario per gli esercizi, ripeterlo ancora un paio di volte.
È molto vantaggioso inserire uno di questi esercizi per la circolazione del sangue nel programma di allenamento ogni due giorni. Il tempo richiesto per questi esercizi in più del normale, è di circa 2—3 minuti.

Consigli per un nutrimento adeguato

È senz'altro di grande vantaggio — con o senza allenamento — un nutrimento a base di cibi albuminosi, come carne magra, ricotta acida, formaggio, uova, pesce, e latte in abbondanza! **Però eccessiva accuratezza in questo riguardo non è necessaria!** In fin dei conti è sufficiente mantenere una dieta mista, di cui ci si è serviti finora.

Passeggiata respiratoria

La distanza che il più delle persone devono coprire per recarsi ogni giorno al luogo della loro attività professionale, può servire come buona occasione per una passeggiata respiratoria: respirare largamente per tre passi; successivamente espirare durante i 5 passi consecutivi; ma La preghiamo di fare in modo che la tecnica respiratoria avvenga in modo leggera e senza interruzioni. Ripetiamo: contare dall'uno fino a tre, mentre si respira. Poi contare dall'uno fino a cinque, espirando in modo piú lento.
Si sentira sollevato e fresco per tutto
il giorno, avendo procurato al corpo un forte impulso di ossigeno.
Effetto principale: arricchimento di ossigeno e eliminazione dell'aria residua stantiva (aria restante).
Vantaggi accessori: buoni effetti alla muscolatura respiratoria e alla muscolatura che aiuta la respirazione.

Gruppi muscolari

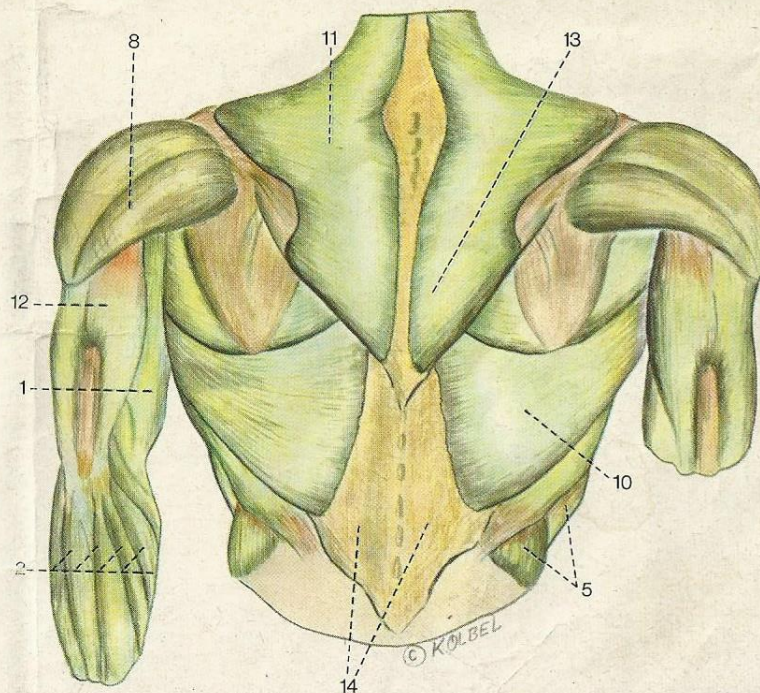
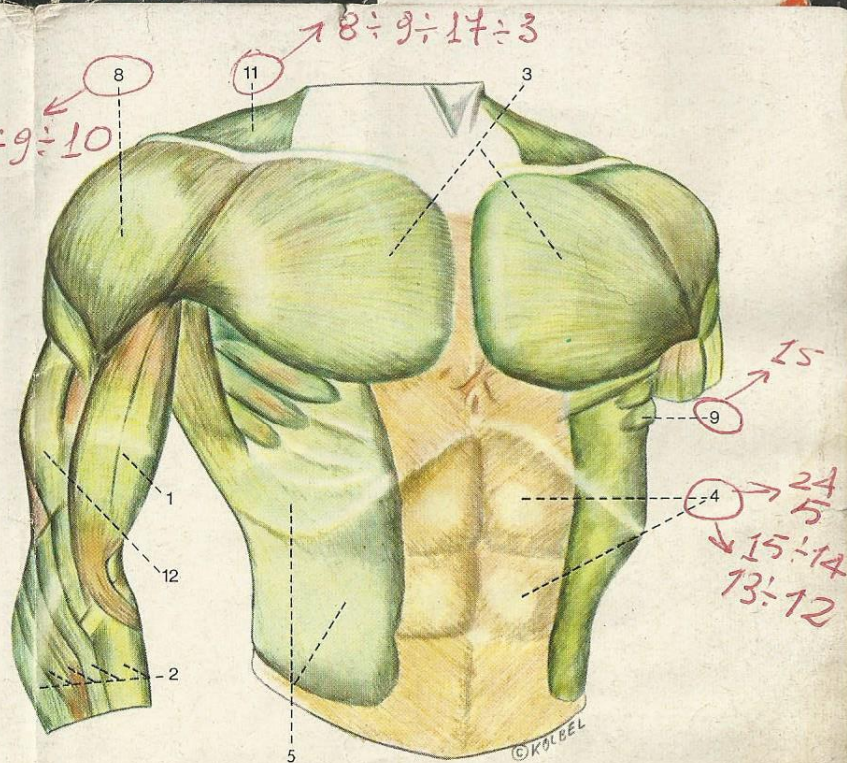
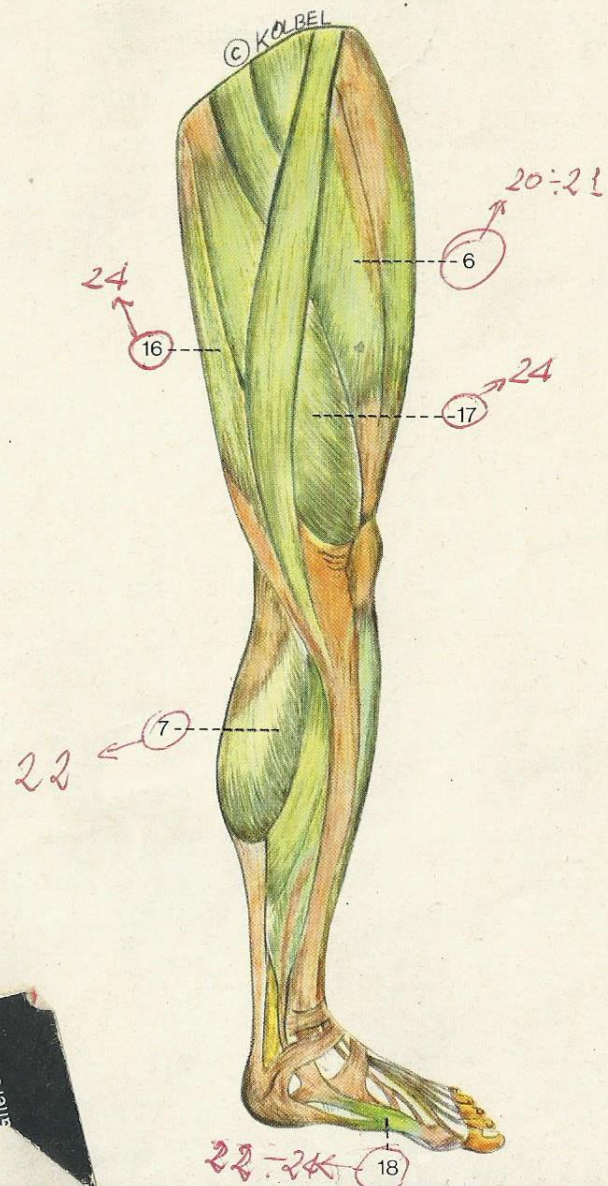
Le illustrazioni che si trovano su questa pagina dimostrano i principali gruppi muscolari, che possono essere interessati tramite un allenamento con il Bullworker. Le figure mostrano soltanto gli strati superiori dei muscoli. L'influenzamento degli esercizi di questo opuscolo si estende però anche ai gruppi muscolari sottostanti ed interni, come pure alla forza degli organi, che viene rinforzata tramite tutti gli esercizi.

Gruppo muscolare No. 1: sviluppa atleticamente la parte superiore delle braccia
Gruppo muscolare No. 2: sviluppa vigorosamente l'avambraccio.
Gruppo muscolare No. 3: procura alla cassa toracica una forma magnifica e rotonda, con l'effetto di una respirazione più profonda.
Gruppo muscolare No. 4: l'irrobustimento di questo gruppo muscolare impedisce lo sviluppo di grasso superfluo alla pancia.
Gruppo muscolare No. 6: dà una forma molto atletica alle coscie.
Gruppo muscolare No. 9: solleva la cassa toracica.
Gruppo muscolare No. 5: l'allenamento di questo gruppo muscolare dà come risultato una vita sottile.
Gruppo muscolare No. 7: normalizza la forma dei polpacci.
Gruppo muscolare No. 8: procura spalle maschili, larghe e ben disegnate.
Gruppo muscolare No. 10: dà all'intera parte del torace la forma a V.
Gruppo muscolare No. 11: rinforza la muscolatura della nuca.
Gruppo muscolare No. 12: dà forma alla parte posteriore delle braccia superiori.
Gruppo muscolare No. 13: sviluppa la muscolatura dorsale nella parte centrale.
Gruppo muscolare No. 14: lo sviluppo di questo gruppo muscolare, evita in gran parte danni alle vertebre.

Gruppo muscolare No. 15: tramite allenamento di questo gruppo muscolare si elimina la formazione di grasso superfluo ai glutei (questo gruppo muscolare non é presentato in illustrazione).

Gruppo muscolare No. 16: questo gruppo muscolare viene sviluppato rispettivamente al gruppo muscolare no. 6.

Gruppo muscolare No. 17: l'allenamento di questo gruppo muscolare elimina in massima parte coscie visibilmente non diritte.

Gruppo muscolare No. 18: tramite rinforzamento di questo gruppo muscolare si evitano deformazioni dei piedi.

Opinione di un medico

«L'esperto nel campo dello sport, Gert F. Kölbel, con il suo Bullworker 2, ha sviluppato un attrezzo completamente nuovo, che può essere applicato sia per tensione oppure per pressione.
Ha potuto realizzare le esigenze richieste da moltissimi medici sportivi con questo attrezzo universale così vario d'applicazione ed il cui uso è molto efficace e senza alcun pericolo. Tramite le sue instancabili ricerche di esplorazione dei metodi moderni di allenamento, Gert F. Kölbel ci dimostra ‹come si deve fare›.
I diversi modi di usare questo attrezzo per un allenamento sono i seguenti:
Allenamento della forza muscolare pura — tramite tensioni uniche della muscolatura per la durata di sette secondi contro una resistenza alta, secondo il metodo dell'allenamento della forza muscolare in base isometrica.
Allenamento con effetto alla resistenza fisica — tramite ripetute tensioni dei muscoli contro resistenze alte (allenamento isotonico).
Allenamento con effetto ai riflessi d'elasticità — tramite ripetute e fulminee tensioni della muscolatura, contro una resistenza di medio grado, e rilassamento rapido della tensione della muscolatura.
Allenamento con effetto al processo metabolico dei muscoli.
In forma di un allenamento della resistenza fisica di un muscolo, con il risultato di un miglioramento dell'irrorazione sanguigna tramite un aumento dei vasi sanguinei sottili, con ripetute tensioni dei muscoli contro resistenze meno forti.
Miglioramento della forza facoltativa della muscolatura.
Tramite un aumento delle riserve alcaline del corpo, che impediscono l'iperacidità di un muscolo, dandogli la possibilità di lavorare molto tempo senza l'impiego di ossigeno, con tensioni dei muscoli in una rapida successione contro una resistenza forte.
Allenamento con effetto al cuore e alla circolazione del sangue.
Tramite esercizi che influenzano la circolazione del sangue durante un periodo più lungo in forma di un allenamento a intervalli e tramite esercizi vigorosamente eseguiti di breve durata, con successiva pausa di uguale durata, con diverse ripetizioni.
In generale l'allenamento con il Bullworker è adatto a qualsiasi persona, in quanto gli esercizi non vengono mai continuati fino all'esaurimento ed estenuazione completa della forza fisica.
Fin dall'inizio ho seguito con interesse la pubblicità fatta dalla ditta Kölbel, per il lancio di questo nuovo attrezzo sportivo.
Tutto quello che vien detto in questa pubblicità, sia in opuscoli, annunci pubblicitari o propaganda giornalistica, corrisponde alla verità ed è scientificamente fondato. Ritengo necessaria l'insistenza con cui viene fatta questa propaganda, in quanto tutto ciò viene fatto allo scopo di scuotere persone mancanti di energia e di forza di volontà, e di indirizzarle, informandole delle possibilità in loro esistenti per un aumento della forza fisica, senza l'aiuto di terzi.
Secondo la mia opinione, ritengo molto prezioso il Bullworker in tutti i suoi riguardi in merito alla sanità pubblica.»

Questa perizia è stata confermata da un medico sportivo come sua propria in mia presenza e con l'apposizione della firma, e precisamente la legalizzazione è stata registrata sotto il No.99 del mio registro dei certificati per il 1964.

Hannover, lì 25 novembre 1964

Effetto dell'allenamento

nelle diverse età

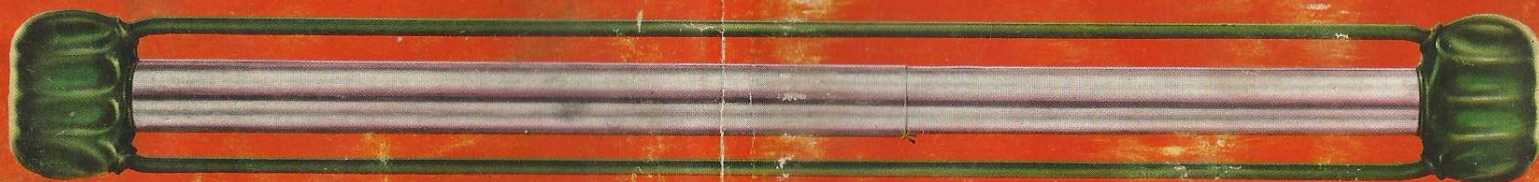
L'allenamento con il Bullworker è raccomandabile già all'età di tredici anni! È l'ideale di tutti i medici sportivi, che si cominci l'allenamento in giovane età, continuandolo fino a tarda età. Ma aver trascurato di allenarsi in giovane età, non è un difetto, in quanto una persona sana può cominciare l'allenamento a qualsiasi età.
Il docente privato, dott. Hollmann, dell'Instituto di ricerche scientifiche nel campo della circolazione del sangue, medico sportivo di Colonia (Germania), è riuscito a provare, che un allenamento, se cominciato in età avanzata, chiaramente influenza il cuore e la circolazione del sangue. Esistono lettere di clienti, dell'età di circa 70—80 anni, i quali esprimono in modo incondizionato il loro parere in merito al successo insperato da loro avuto.
S'intende che nel caso di un'età tanto avanzata, non è più possibile trasformarsi in un vero atleta, però questo allenamento dà sempre la possibilità di mantenersi fisicamente in forma e di far perdere del grasso superfluo eventualmente esistente alla «pancia».
Esiste dunque sempre la possibilità di aumentare la forza fisica secondo la seguente tabella:
Nell'età di 16 anni,
aumento del 100 %, portandola ad un rendimento totale del 200 %,
Nell'età di 18 anni,
aumento del 130 %, portandola ad un rendimento totale del 230 %,
Nell'età di 20 anni,
aumento del 150 %, portandola ad un rendimento totale del 250 %,
Nell'età di 25 anni,
aumento del 200 %, portandola ad un rendimento totale del 300 %,
Nell'età di 30 anni,
aumento del 200 %, portandola ad un rendimento totale del 300 %,
Nell'età di 35 anni,
aumento del 180 %, portandola ad un rendimento totale del 280 %,
Nell'età di 40 anni,
aumento del 150 %, portandola ad un rendimento totale del 250 %,
Nell'età di 45 anni,
aumento del 130 %, portandola ad un rendimento totale del 230 %,
Nell'età di 50 anni,
aumento del 100 %, portandola ad un rendimento totale del 200 %,
Nell'età di 60 anni,
aumento del 70 %, portandola ad un rendimento totale del 170 %,
Nell'età di 70 anni,
aumento del 50 %, portandola ad un rendimento totale del 150 % ecc.

«L'uso del Bullworker»

dà risultati multipli, più che praticando ogni altro tipo di sport

è caratteristico di qualsiasi tipo di sport, di interessare solo parzialmente e entro un certo limite la muscolatura del corpo, trascurando da un lato la circolazione del sangue, oppure la muscolatura.
Calciatori, corridori e atleti del pedale, trascurano la parte superiore del corpo. Ne è di prova, che la parte superiore del corpo è in primo luogo soggetta ad affaticarsi. Giocatori di tennis e lanciatori del peso, danno importanza soltanto allo sviluppo della muscolatura di un braccio. Ciò spesso viene accertato tramite misurazione delle braccia.
Altri tipi di sport interessano la muscolatura in una misura molto inferiore al limite dello stimolo vegetativo, e ciò è di pochissima efficacia in riguardo alla circolazione del sangue. Attività professionali, con impiego di forza fisica, interessano la muscolatura in modo limitato e unilaterale, e per lo più, tutto ciò è molto faticoso. Nemmeno con delle passeggiate giornaliere

Contrazione isometrica — dal punto di vista pratico:

Per dare stimoli alla facoltà vegetativa della muscolatura, non occorrono più di sette secondi di breve tensione, eseguita una volta al giorno. Esercitando i muscoli per la durata di 15 secondi, di un minuto, o di dieci minuti, lo stimolo dato alla facoltà vegetativa di un muscolo non sarà superiore a quello provocato da esercizi che hanno la durata di sette secondi. Non è necessario che Lei esegua i singoli esercizi con l'impiego della Sua

forza massima; basta uno sforzo corrispondente a circa il 60 % della Sua potenza. Questo sistema sviluppa la Sua forza fisica, e la forma del corpo subisce cambiamenti in senso positivo e in brevissimo tempo. Ripetendo più di una volta un esercizio, si dà modo alla circolazione del sangue di funzionare con più facilità; ripetendo un esercizio in velocità, si procurano al corpo dei riflessi d'elasticità più pronti e più efficaci. (Vedi referto medico contenuto più avanti in questo opuscolo.) Usando l'attrezzo in base a pressione, lo comprima e mantenga la tensione per la durata di sette secondi. Eseguendo un esercizio in base a trazione, tirare l'attrezzo, mantenendo la tensione per sette secondi. Con nessun altro sistema di allenamento si otterranno dei risultati migliori e più rapidi in brevissimo tempo. Vantaggi incondizionati riguardanti il tempo risparmiato con questo sistema, non si possono ottenere con nessun altro metodo di allenamento. Ecco a Lei ancora una volta l'ordine di successione:
Comprimere l'attrezzo — mantenere la pressione, contando piano fino a sette, per poi rilassarsi lentamente.
Oppure:
Tirare l'attrezzo quanto possibile — mantenere la tensione per sette secondi, per poi rilasciarla lentamente, passando al prossimo esercizio. Settimana per settimana tramite il Bullworker, la muscolatura aumenta del 4 % di forza. Nessun altro tipo di sport è in grado di procurare al corpo un simile risultato. Graficamente la curva del successo prende la piega di una parabola.
Gli esercizi hanno per risultato uno sviluppo e rinforzamento massimo di tutti i gruppi muscolari. I risultati una volta ottenuti tramite l'allenamento con il Bullworker, si possono mantenere per sempre, ripetendo l'allenamento una volta (!) ogni quindici giorni.
Importanti riviste scientifiche hanno riferito i risultati ottenuti in base alla contrazione isometrica, successi finora mai conseguiti con nessun altro metodo di allenamento muscolare. (Su richiesta possiamo fornire prove.) Il professor dott. Steinhaus (attualmente negli Stati Uniti) si è così espresso: «Chi, impiegando tutta la sua forza, stenta a sollevare 100 libbre, dopo una settimana di allenamento riesce a sollevare 105 libbre, dopo 12 settimane 150 libbre, dopo mezz'anno 200 libbre e dopo circa un anno di allenamento 300 libbre!»
Le vene spesso visibili della muscolatura delle braccia, dimostrano in modo impressionante l'efficacia di un buon nutrimento del sistema arterioso e nervoso, dopo un allenamento con il Bullworker.

Il sistema del Bullworker è stato ancora migliorato!

L'attrezzo è composto di parti precostruite non soggette a logoramento, accuratamente incastrate e montate nel reparto di fabbricazione, dell'Istituto del signor Gert F. Kölbel.
Tutte le parti dell'attrezzo sono completamente cromate. Come materiale di fabbricazione viene usato acciaio di pregio, perlon, materiale sintetico in base termoplastica, e lino. La spirale a pressione è di acciaio ed è montata in modo compatto, che garantisce l'uso continuo! Strati isolanti di materiale antiacustico garantiscono un funzionamento silenzioso. Nell'interno dei due tiranti ricoperti di perlon, vi si trova una fune d'acciaio, piombato per una pressione di contatto di 12 tonnellate. Con ciò è completamente eliminata la possibilità di una eventuale rottura dei tiranti. L'otturatura è situata nell'interno di un' impugnatura, che per il controllo può essere trafilata in modo traversale, comprimendo leggermente l'attrezzo.
Il peso dell'attrezzo non supera i due chili. Nonostante questo fatto l'attrezzo offre possibilità di resistenza continua dai 3 ai 350 chilogrammi — misurata in base alla muscolatura. Il Bullworker è molto vantaggioso, in quanto è facilmente trasportabile in qualsiasi viaggio.
Prima chè l'attrezzo venga spedito dalla casa produttrice, ogni singolo pezzo viene sottoposto ad un esame accurato da due consulenti tecnici dell'Istituto Kölbel.
Il prezzo dell'attrezzo si puó apprendere dal modulo di ordinazione qui accluso. La figura dimostra l'attrezzo come viene costruito dopo il mese di novembre 1964, costruzione che sarà difficile venga ancora migliorata tecnicamente.
Il Bullworker e al sicuro di ogni eventualità di incidenti, in quanto se per errore un'impugnatura dovesse sciogliersi, automaticamente sarà frenata verso la fine della sua corsa.